

POPULARES:
 CP CAMIÑO DE SANTIAGO
 CP SAN MARTIÑO
 10 KM LUGO MONUMENTAL

GRAN SLAM CHAMPIONCHIP GALICIA 2006

MEDIAS MARATONES
 VOLTA A RÍA
 VIG-BAY
 VILAGARCÍA

GRAN SLAM TABLA PUNTOS HOMBRES					GRAN SLAM TABLA PUNTOS MUJERES						
DISTANCIAS		10-20km	21,097km	42,165km	<10km	DISTANCIAS		10-20km	21,097km	42,165km	<10km
RITMO/KM		PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	RITMO/KM		PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
Menos de:	03:00	200	400	600	100	Menos de:	03:40	200	400	600	100
Entre	03:01 y 03:05	195	390	585	97,5	Entre	03:41 y 03:45	195	390	585	97,5
Entre	03:06 y 03:10	190	380	570	95	Entre	03:46 y 03:50	190	380	570	95
Entre	03:11 y 03:15	185	370	555	92,5	Entre	03:51 y 03:55	185	370	555	92,5
Entre	03:16 y 03:20	180	360	540	90	Entre	03:56 y 04:00	180	360	540	90
Entre	03:21 y 03:25	175	350	525	87,5	Entre	04:01 y 04:05	175	350	525	87,5
Entre	03:26 y 03:30	170	340	510	85	Entre	04:06 y 04:10	170	340	510	85
Entre	03:31 y 03:35	165	330	495	82,5	Entre	04:11 y 04:15	165	330	495	82,5
Entre	03:36 y 03:40	160	320	480	80	Entre	04:16 y 04:20	160	320	480	80
Entre	03:41 y 03:45	155	310	465	77,5	Entre	04:21 y 04:25	155	310	465	77,5
Entre	03:46 y 03:50	150	300	450	75	Entre	04:26 y 04:30	150	300	450	75
Entre	03:51 y 03:55	145	290	435	72,5	Entre	04:31 y 04:35	145	290	435	72,5
Entre	03:56 y 04:00	140	280	420	70	Entre	04:36 y 04:40	140	280	420	70
Entre	04:01 y 04:05	135	270	405	67,5	Entre	04:41 y 04:45	135	270	405	67,5
Entre	04:06 y 04:10	130	260	390	65	Entre	04:46 y 04:50	130	260	390	65
Entre	04:11 y 04:15	125	250	375	62,5	Entre	04:51 y 04:55	125	250	375	62,5
Entre	04:16 y 04:20	120	240	360	60	Entre	04:56 y 05:00	120	240	360	60
Entre	04:21 y 04:25	115	230	345	57,5	Entre	05:01 y 05:05	115	230	345	57,5
Entre	04:26 y 04:30	110	220	330	55	Entre	05:06 y 05:10	110	220	330	55
Entre	04:31 y 04:35	105	210	315	52,5	Entre	05:11 y 05:15	105	210	315	52,5
Entre	04:36 y 04:40	100	200	300	50	Entre	05:16 y 05:20	100	200	300	50
Entre	04:41 y 04:45	95	190	285	47,5	Entre	05:21 y 05:25	95	190	285	47,5
Entre	04:46 y 04:50	90	180	270	45	Entre	05:26 y 05:30	90	180	270	45
Entre	04:51 y 04:55	85	170	255	42,5	Entre	05:31 y 05:35	85	170	255	42,5
Entre	04:56 y 05:00	80	160	240	40	Entre	05:36 y 05:40	80	160	240	40
Entre	05:01 y 05:05	75	150	225	37,5	Entre	05:41 y 05:45	75	150	225	37,5
Entre	05:06 y 05:10	70	140	210	35	Entre	05:46 y 05:50	70	140	210	35
Entre	05:11 y 05:15	65	130	195	32,5	Entre	05:51 y 05:55	65	130	195	32,5
Entre	05:16 y 05:20	60	120	180	30	Entre	05:56 y 06:00	60	120	180	30
Entre	05:21 y 05:25	55	110	165	27,5	Entre	06:01 y 06:05	55	110	165	27,5
Entre	05:26 y 05:30	50	100	150	25	Entre	06:06 y 06:10	50	100	150	25
Entre	05:31 y 05:35	45	90	135	22,5	Entre	06:11 y 06:15	45	90	135	22,5
Entre	05:36 y 05:40	40	80	120	20	Entre	06:16 y 06:20	40	80	120	20
Entre	05:41 y 05:45	35	70	105	17,5	Entre	06:21 y 06:25	35	70	105	17,5
Entre	05:46 y 05:50	30	60	90	15	Entre	06:26 y 06:30	30	60	90	15
Entre	05:51 y 05:55	25	50	75	12,5	Entre	06:31 y 06:35	25	50	75	12,5
Entre	05:56 y 06:00	20	40	60	10	Entre	06:36 y 06:40	20	40	60	10